

A
AIGNER
PARFUMS



Beyond the limit

EVOLUTION
THE NEW MASCULINE FRAGRANCE

قراءتها لذلك كان هذا الكتاب الذي يعتبر حلاً لمشاكل كبر السن و سوء عملية الاتصال بين الرجال والنساء . وتضيف : " أعتقد أنه من الواضح أن العديد من الرجال يعيشون في وقتهم الحالي ولا يفكرون قليلاً في المستقبل وغالباً ما يركزون علي ما يفعلونه علي العكس من النساء ... فعلي سبيل المثال منذ فترة ليست ببعيدة كنت أقوم بربط حذاء ابنتي جيسيكا بينما كنت في الوقت نفسه أقوم بإرسال بريداً إلكترونياً وفاكس حيث دق جرس التليفون وطلبت من زوجي أن يرد فأجاب بأنه يقوم بتطبيع الطماطم وهذا يعني ببساطة الاختلاف بين الجنسين .

يقدم هذا الكتاب علاجاً سلوكياً معرفياً ويوضح بصورة رئيسية أننا نفكر ويعد ذلك سيكون لنا رد فعل عاطفي حول شئ ما .

وتحتوي هذه الطريقة العلاجية أخطاء التفكير الشائعة مثل " هو أبلغني أنه يحبني أو علاقتنا انهارت " كما تتضمن أخطاء التفكير أيضا القفز إلى الاستنتاجات الخاطئة مثل قول أحدهن " لقد سال عن كم هو عمر أختي وأعتقد أنه معجب بها لأنها أصغر مني .. إذا فهو معجب بها أكثر مني .."

ترويض الأفكار السلبية

في محاولة للابتعاد عن الأفكار السلبية يمكن استخدام طريقة العلاج السلوكي المعرفي كما يلي:

- تحديد ما هي الأفكار التي تبادر إلى ذهني ؟ وما أقوله لنفسني ؟
- هل توجد طريقة بديلة لرؤية الأمور بمنظور صحيح ؟
- كيف يمكنني تغيير تفكيري الذاتي إلى تفكير أكثر اتزاناً ؟
- كيفية تغيير تفكيرك المبدئي بأخر أكثر اتزاناً .

أوضحت الكاتبة الطريقة المثلى لعملية الترابط بين الأفكار والطريقة التي تتصرف بها حيال مواقف معينة بالإضافة إلى الطريقة التي نعرفها لمواجهة هذه المشاكل .

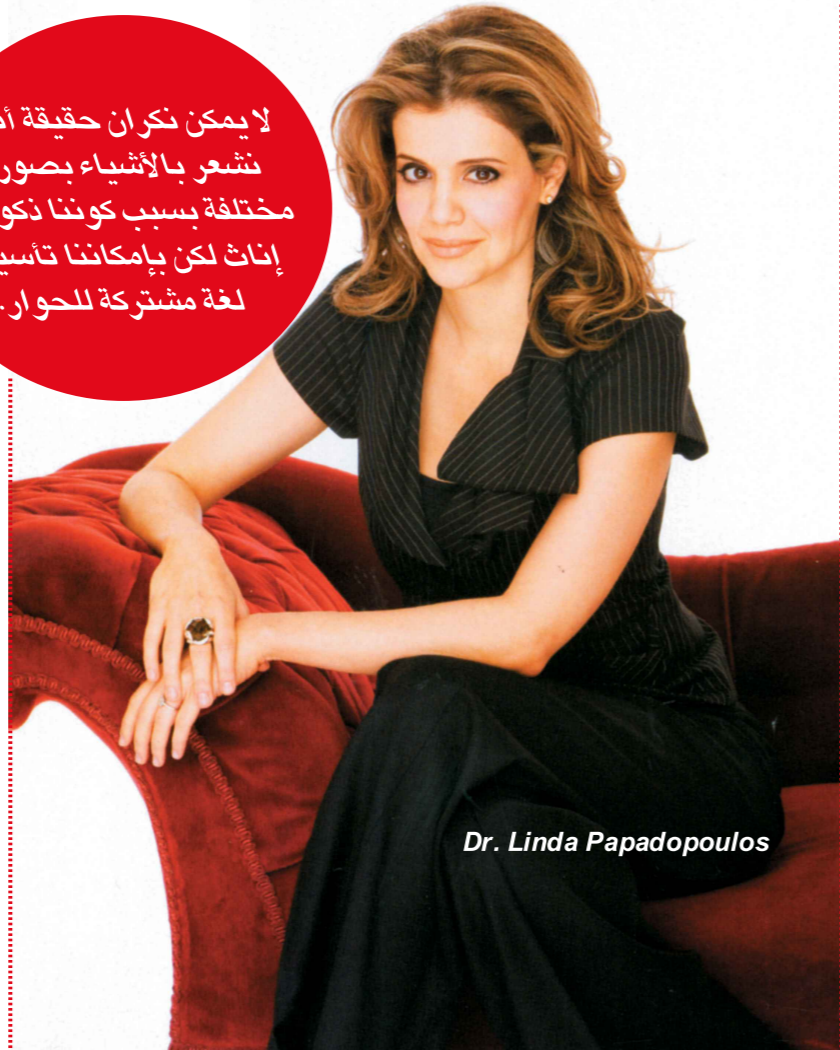
يبدو واضحاً من خلال قراءة " ما يقوله الرجال وما تسمعه النساء " أن الرجال يعيشون في الواقع وما تقوله هو ما تدركه وأن النساء ينظرن للمستقبل وعلى الرغم من أن عملية الاتصال هي مفتاح العلاقة الناجحة إلا أن عملية التجاذب الطبيعية بين الرجل والمرأة لا يتم تقديرها بالشكل المناسب خاصة من قبل الذكور وقد أوضحت الدراسات أن الرجال يختارون التوقيت المناسب لعملية الارتباط .

من ناحية ثانية صدر للدكتورة ليندا أيضاً كتاب " Mirror Mirror " الذي يعتبر دليلاً توضح من خلاله الصور الجسدية الضعيفة حيث يوجد ارتباط بين إدراك الطرفين للأفكار المتبادلة بينهما .

وتقول الكاتبة إن أهمية عملية التجاذب للرجال والنساء تكمن في عملية النجاح المالي والموقف الاجتماعي اللذان يرجعان إلى نظرية التطور .

علي جانب آخر توضح الدكتورة ليندا في كتابها أن النساء يبحثن لا شعورياً عن الزوج الذي يرضي طموحات العائلة وهو ما يختلف عما اعتدنا عليه في الماضي أما الآن فالأمر يرجع إلى الرجل لكي يترك للمرأة تحدد ما إذا كان هو الرجل المناسب وأفضل طريقة لتلك هي التغلب على معوقات عملية الاتصال بينهما .

لا يمكن نكران حقيقة أننا نشعر بالأشياء بصورة مختلفة بسبب كوننا ذكور أو إناث لكن بإمكاننا تأسيس لغة مشتركة للحوار .

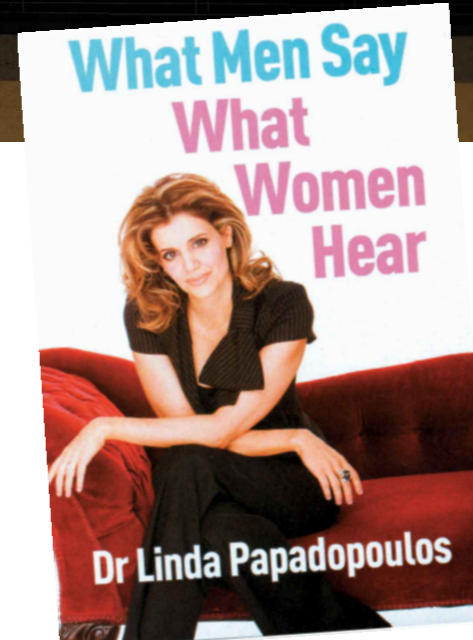


Dr. Linda Papadopoulos



ماذا يقول الرجال

وماذا تسمع النساء



هل تشعر في بعض الأحيان أن شريكك يتحدث بلغة مختلفة ؟ إذا دعنا نحاول فك هذه الشفرة (لغة الرجل) كتاب جديدة Dr. Linda Papadopoulos

طريقة الحديث بين الطرفين ولذلك فإن الإضافة الجديدة التي جاءت بها الدكتورة ليندا توضح الفجوة في طريقة الاتصال بين الاثنين .

تقول الكاتبة إن كتابها يتناول المشاكل التي تحدث في المراحل التي وصفها بالحوية في علاقة الزوجين منذ اللحظات الأولى للتفكير في تكوين العائلة مروراً بالزواج والأبوة حتى الانفصال .

تقدم الكاتبة النصيحة للزوجين قائلة " قبل الارتباط تتطلب العلاقة السعيدة منكما أن تعرف كل منكما الآخر جيداً وذلك قبيل الزواج وأنا متأكدة أن هذا الكتاب سيساعد في حل هذه المشاكل " .

يمكن القول ان الكاتبة قد اكتشفت الوصفة الجيدة

قالوا أن الرجال يقعون في الحب من عيونهم والنساء من أذانهم ومع ذلك فإننا نحن معشر النساء نحيد سماع هذه الرسائل من الرجال بوضوح وبصوت عالي وعن قرب .

ومع ذلك هناك حقيقة تقول إن الرجال والنساء يتحدثون بلغات مختلفة لذلك فعندما يقول الرجل " إنني مشغول إلى حد ما هذه الليلة " فهذا لا يعني مطلقاً ما تفسره بعضي النساء علي أنه عدم تقارب بين الاثنين كما لو قلت " أحب الفستان الأزرق " فلا يعني أنك تكريهين الفستان الأحمر لكن لسوء الحظ تنهار العلاقة بين الزوجين بسبب التفسيرات الخاطئة لمعاني لرسائل المتبادلة بينهما .

من جهة أخرى تخطئ المرأة أحياناً تفسير رسائل الأزواج لكن هذا الفهم الخاطيء يخفي في المجاملات البسيطة كأن يهنئها الزوج مثلاً علي فقد بعض الوزن بأن يقول لها مجاملاً " إنك تشبهين مارلين مونرو " وتفسير اللغة التي يخاطب بها الرجال النساء والعكس قدمت الدكتورة ليندا بابادوبولوس الخبيرة في مجال العلاقات الاجتماعية كتاباً جديداً يحمل عنوان " ما يقوله الرجال وما تسمعه النساء " الذي تم طبعة وتوزيعه في الإمارات العربية المتحدة حيث يعتبر دليلاً لفك شفرة الحديث بين الرجل والمرأة كما يعد كتاباً يدوياً لتحسين العلاقة بين النوعين من خلال اختراق معوقات اللغة بين الذكور والإناث بالإضافة إلي كونه مبنياً علي " العلاج السلوكي المعرفي " .

تعيش الدكتورة ليندا (كما تفضل أن ينادي بها) في لندن مع زوجها وابنتها الصغيرة وتقول إن الهدف الذي تقصده من وراء كتابها هو أن تكتشف النساء العلاقة الحميمة الأكثر تاهماً وطريقة الحوار الأكثر شيوعاً .

أكدت الدكتورة ليندا أن كتابها يتشابه مع كتاب جون جراي الذي حمل عنوان " عندما يكون الرجال من المريخ والنساء من الزهرة " والذي كان أكثر الكتب مبيعاً في أواخر ثمانينات القرن الماضي . حيث يوضح الكتاب أنه لا ينبغي علينا أن ندير ظهورنا لسوء فهم

للزواج السعيد وهي ان نتقاهم وننتحدث إلي بعض بلغة جذابة وإذا فعلنا ذلك سنكون قد كسبنا المعركة .

وما تسمعه النساء " دليلاً تفسيرياً للعلاقات بين الطرفين . علي جانب آخر لا يمكن نكران حقيقة أننا نشعر بالأشياء بصورة مختلفة بسبب كوننا ذكور أو إناث لكن بإمكاننا تأسيس لغة عامة تسمع لنا بالتعارف والمخاطبة والعمل في ظل وجود هذه الاختلافات لتحقيق سعادة دائمة .

دروس الحياة

اعتاد المشاهدون بالملكة المتحدة علي رؤية الدكتورة ليندا في برنامج " Big Brother " كمستشار ومقدمة للنصائح أما الآن فيمكن مشاهدتها كواحدة من أكثر الأخصائيين الاجتماعيين شهرة كما أنها تعمل كمقدمة برامج وكاتبة عمود بالإضافة إلي أنها صاحبة كتاب " The Man Manual " والذي يقدم نصائح عن الفروق بين الرجل والمرأة ومنهج كل منهما في الحياة والعلاقات .

لم تخلو الحياة الشخصية للدكتورة ليندا من الأماسة حيث جربت الحزن في حياتها الشخصية لإجهاضها سبع مرات لكن في الوقت الحالي لديها الآن ابنة تدعي " جيسيكا " .

وعن ذلك تقول " ليس لدي مشكلة في أن أحمل مرة أخرى، لكنني لا أعتقد أنني سأحاول ذلك مرة أخرى ولست متأكدة الآن ما إذا كنت أرغب في طفل آخر أم لا لكن ما يمكن أن أقوله أن هذا الاحتمال سيكون ضعيفاً وفي الحقيقة أنني فضيت وقتاً طويلاً أتساءل عما إذا كان ذلك ذنباً أم أنني ارتكبت شيئاً ما أحسب أنه خطأ " .

تقول الدكتورة ليندا أنها قامت بتأليف كتابها نظراً لطلب جمهورها ولتلقاها العديد من الخطابات من